

2022년 3월호

<http://ksoksan.es.kr/>

영양소식

옥산초등학교

펴낸이 : 교 장 유 종 우
살핀이 : 교 감 송 희 경
만든이 : 영양교사 이 은 경
영양상담실 ☎070-7864-8961

★ 2022년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 유치원 3,100원, 초등학교 3,300원으로 급식비가 지원 됩니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 10~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급(무항생제), 오리,계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 갈치, 낙지, 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)

▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

★ 식중독 예방을 위한 외부음식반입 제한 안내

학교에서 제공하는 급식이외의 간식(음식물)은 자칫 집단식중독 사고를 일으킬 우려가 있어 **우리학교에서는 간식(음식물)의 반입을 금하고 있음을 참고하여 주시기 바랍니다.**

학급에 간식을 제공하실 때는 학교장의 허락 후 보존식으로 보관 할 음식물을 식생활관으로 가져 오시면 됩니다.

※학교에서 제공되는 모든 음식물은 식중독사고 발생시 원인규명을 위하여 보존식으로 -18℃이하 냉동고에 144시간(6일) 보관 후 폐기됩니다.

[학교급식 운영 과정]



[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



3월 학교급식 식단 안내



| ◇ 학교급식 식재료 원산지 (20가지) 안내!! | | 3/2 Wed 수다날 | 3/3 Thu | 3/4 Fri |
|---|--|--|--|---|
| * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 수산물: 고등어,삼치,오징어,참조기,아귀: 국내산 갈치:세네갈산, 꽃게:중국산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물가공품 : 오징어채(페루산),다랑어(원양산) | | 오리훈제김치볶음밥(1.5.9.10.) 열갈이된장국(5.6.9.13.18.) 무생채(9.) 코코넛새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 상큼딸기 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/22.5/262.6/5 | 갈현미밥 청국장찌개(5.9.10.12.13.) 파프리카브로콜리*쌈장(5.6.13.) 돈육자장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 쫄면이복만두(1.5.6.10.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 581/30.5/180.3/8 | 찰보리밥 꽃게탕 (5.6.8.13.17.) 오븐달걀개양념구이(5.6.13.15.18.) 미나리된장무침(5.6.13.16.) 쌀스파게티(2.5.10.12.13.16.) 배추겉절이(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 640/32.1/184.7/3.8 |
| 3/7 Mon | 3/8 Tue | 3/9 Wed 수다날 | 3/10 Thu | 3/11 Fri |
| 옥수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 애호박채고추장무침(9.) 크림소스떡볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양상추샐러드(1.5.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/32/137.9/3.3 | 잡곡밥(5.) 건새우미역국(9.13.) 시금치된장무침 새우살김치전&팽크꽃전(1.5.6.9.13.) 바베큐돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/27.3/214.9/4.1 | 대통령 선거일 | 녹미밥 봄나물냉이된장국(5.6.9.13.) 오이참나물무침(9.13.) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 카바노치소시지구이(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 달걀파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/21.4/198.7/6.2 | 기장밥 조랭이떡국(1.13.16.) 콩나물지미미(5.) 허니갈릭전갱이살구이 배추겉절이(9.13.) 케이준샐러드(치킨텐더)(1.2.5.6.12.13.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/28.3/152.7/3.5 |
| 3/14 Mon | 3/15 Tue | 3/16 Wed 수다날 | 3/17 Thu | 3/18 Fri |
| 찰현미밥 감자어묵국(1.5.6.13.16.18.) 연탄오리불고기/상추(5.6.13.18.) 골뱅이오이초무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 담콤핫케익(1.2.4.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 626/44.5/164.9/6.6 | 검정쌀밥 홍합미역국(18.) 닭봉당호박조림(5.6.13.15.18.) 팽이버섯무침(자율)(13.) 돈육김치전(1.5.6.9.13.16.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/26.2/102.2/3 | 사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 부추계란탕(1.5.) 무생채(9.) 닭꼬치구이(1.2.5.6.12.13.15.) 말랑말랑요거트푸딩(1.2.5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/30/117.6/11.9 | 잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.18.) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 김가루실파무침(자율)(5.6.13.18.) 총각김치(9.) 바나나 노랑물만두구이(1.5.6.10.16.18.)* 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/24/165.2/5.3 | 클로렐라밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.) 떡볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 달콤새콤천혜향 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/31.8/391.3/5.1 |
| 3/21 Mon | 3/22 Tue | 3/23 Wed 수다날 | 3/24 Thu | 3/25 Fri |
| 찰현미밥 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.18.) 분홍빛백년초묵(양념장)(5.6.) 배추김치(9.13.) 건강초코찰보리빵(국산)(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/26/166.9/2.9 | 녹미밥 콩나물국(5.13.) 청경채겉절이(6.9.13.) 오리훈제야채볶음(5.6.10.13.18.) 미니치즈스틱(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 요플레과일샐러드(1.2.5.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 538.9/18.6/150.4/3.1 | 김가루주먹밥(5.6.13.16.18.) 유부된장국(5.6.13.18.) 알싸~파닭(1.2.5.6.12.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 달콤새콤골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/31.6/119.9/4.1 | 초록통밀밥(6.) 느타리감자돼개국(9.13.) 묵은지닭봉조림(5.6.9.13.15.18.) 우영진미채조림(5.6.13.17.) 총각김치(9.) 초코소보루아이스슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 538.8/29/97/3 | 찰보리밥 소고기무국(5.6.9.13.16.18.) 야채계란찜(1.9.) 팽이버섯무침(13.) 김치참치볶음(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.) 콘치즈브레드(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/35.8/402.8/8.2 |
| 3/28 Mon | 3/29 Tue | 3/30 Wed 수다날 | 3/31 Thu | |
| 홍미밥 닭고기미역국(5.6.13.15.18.) 콩나물당면무침(5.6.8.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 쫄면소떡소떡 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/30.4/204.9/3.2 | 옥수수밥 등갈비김치찌개(5.9.10.12.) 조기양념찜(5.6.) 애호박새우살볶음(9.13.) 알감자버터구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 달큰파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/29.6/131.5/3.2 | 자장면(1.2.5.6.10.16.18.) 콩나물해장국(5.13.) 맛동산탕수육(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 상큼포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/23.7/117.3/12.7 | 찰현미밥 떡국(1.13.18.) 콩치김치조림(9.13.18.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.) 우리사과쥬스(6무)(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/27.1/241.1/4 | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복 포함) ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!